POMPOAR ARTE DE AMAR

APRESENTA

MAIS PRAZER EM SEUS MELHORES MOMENTOS...
CONTENDO CAPÍTULO ESPECIAL COM EXERCÍCIOS PARA HOMENS PARA MELHORAR A PERFOMACE SEXUAL E TRATAMENTOS PARA IMPOTÊNCIA E EJACULAÇÃO PRECOCE.

TOTALMENTE ILUSTRADA

TERAPEUTA CORPORAL

REGINA RACCO

www.pompoarte.com.br

APOSTILA SOBRE A MASSAGEM QUE FAZ REVIVER O PRAZER DE FAZER AMOR.

Sobre a Terapeuta:

Regina Racco é Shiatsuterapeuta desde 1990 e trabalha com a Técnica do Pompoar desde 1994.

Ministrou Curso de Shiatsu

Desenvolveu e ministra cursos sobre a Massagem Malibarah

Ministra o Curso de Pompoarismo
(A ginástica de fortalecimento muscular vaginal)
É autora da Apostila Completa de Pompoar
campeã de venda em todo o Brasil

Ministra o curso sobre a Massagem sensual.
Esta apostila contém o curso completo sobre essa massagem fácil e maravilhosa, para ser usada em seus melhores momentos.

Home Page:

http://www.pompoarte.com.br
e-mail: pompoar@terra.com.br

ILUSTRAÇÃO: Luís Augusto Ferreira Alves
Tel: 0(xx)24 237-6614

POMPOAR ARTE DE AMAR
Caixa Postal 90017
Petrópolis RJ Cep: 25.621-970

MASSAGEM SENSUAL

MAIOR PRAZER EM SEUS MELHORES MOMENTOS

Ele te olha, pega, acaricia, tu, te entregas, trocam algumas carícias, fazem amor...
Tem sido assim por todo o tempo. Esta bom assim.

Então, o que mudou?

Algo mudou, algo sempre muda, é a agitação do dia a dia, a luta desigual no trabalho ou no estudo, na maioria das vezes em ambos.

O amor, continua o mesmo, ouço centenas de vezes essa frase, mas algo não vai bem...

Ou se vai bem, nada está tão bom que não possa ser melhorado.

E se você está lendo essa apostila agora, é porque pensa exatamente como eu.

A mulher de hoje, longe da resignação de nossas ancestrais, vai em busca de tudo que possa contribuir para ser mais feliz e realizada.

E realizar também, os sonhos de seu amado, porque esse trabalho ensina a técnica que irá beneficiar a ambos.

Existe uma grande diferença entre retribuir uma carícia e acariciar de fato.

Essa diferença pode ser sutil, mas com certeza marcará um novo tempo em seu relacionamento.

Entre um tempo em que você se deixava amar para esse atual, onde você e seu parceiro fazem amor.

A massagem sensual, será a porta de entrada para essa nova realidade em seu relacionamento.

Seu amado ficará agradavelmente surpreso e absolutamente apaixonado.

A mulher de hoje, não se esconde e nem teme expor os seus desejos.

Cabe a você mulher, dar o tom do que você espera, no relacionamento.

O sexo, deixou de ser tabu, carícias, deixaram o canto escuro das camas ou o submundo da pornografia. Hoje se fala com abertura de nossos prazeres e se discute meios de melhorar ainda mais nossa performance sexual.

Nada mais justo. Quantos casais se perderam por absoluta falta de diálogo, e a mulher agora está dando o passo mais importante nessa conquista. Tem usado o direito de falar sobre suas vontades.

E nisso, o homem, ainda que um pouco assustado, só tem a ganhar.

O casal, precisa estar consciente de que o momento em que estão juntos, deve ser um momento sempre especial.

Devem manter longe as preocupações, pequenas rusgas normais quando se convive, enfim, tudo que seja realmente descartável. Se houverem questões relevantes e que por acaso, não possam ser deixadas para outra hora, devem ser tratadas logo, antes de se pensar sequer em começar uma sessão de carícias e a massagem.

Nesse trabalho, além da massagem, estaremos falando também sobre pontos do Shiatsu, para tratamentos de distúrbios sexuais, exercícios para energizar a região pélvica e o primeiro chackra, responsável pela energia sexual, o ambiente, cores, chás e alimentos afrodisíacos, óleos e banhos aromáticos.

Pronta para começar o seu curso?

Vamos lá! Afinal já perdemos centenas de anos e temos que recuperar o tempo perdido em busca do prazer!

Vamos começar falando um pouco sobre a energia sexual e os meios que temos para melhorar a sua circulação.(bloqueios na circulação da energia, causam um resfriamento no desejo, possível causa para a frigidez e a impotência).

Os exercícios ensinados aqui, servem para ambos os sexos.

Seguindo a orientação da Medicina Holística, o bom funcionamento dos Rins e do fígado, são pontos fundamentais para uma energia sexual plena.

Posição do lótus:

Esse exercício, melhora o funcionamento dos rins e do fígado e energiza toda a região pélvica.

Sentada no chão, pernas cruzadas (posição de lótus), coloque a mão direita em forma de concha, um palmo abaixo do umbigo e inspire, levando o ar até o abdome. Prenda a respiração por alguns segundos e expire lentamente. Repita por dez vezes e encerre.

Faça esse exercício diariamente, sua repetição melhora o funcionamento dos rins e do fígado, além de estimular a libido, porque faz com que o CHI, energia restauradora que promove limpeza em nosso corpo, além de ativar todos os nossos chackras. (entradas e pontos de concentração de energia).

Exercício completo muscular:

A mulher já executava, normalmente, o exercício que faz com que sua anatomia se torne flexível, o que facilita, na relação sexual experimentar várias posições diferentes. A mulher balançava os quadris, o que era o movimento natural da bacia, mas “rebolar” foi considerado vulgar e a mulher pouco a pouco, foi perdendo a sua flexibilidade.

O exercício:

Deite-se no chão, apoie os pés na parede, formando um ângulo de 90 graus e projete a bacia, para cima e para baixo. Com o calcanhar, tente empurrar a parede. Alterne a pressão dos pés, com movimentos laterais dos quadris. Esse exercício, relaxa e alonga os músculos da região pélvica.
Repita por cinco minutos e faça diariamente.

Calcanhares:

Sentada, massageie o pé, pegue cada dedo, apertando a ponta, torcendo de um lado a outro e puxe. Repita em todos os dedos. Vá agora para os calcanhares. Neles, encontra-se um número grande de pontos, relacionados a região genital. (durante a massagem, você irá repetir em seu amado.), nesse momento, você estará se cuidando. “aquecendo as turbinas”. Massageie muito bem os calcanhares.

Aproveite para trabalhar os seus dedos das mãos. Pegue um dedo, aperte a ponta, torcendo para um lado e para o outro e termine puxando. Repita em todos os dedos. A massagem nos dedos, pés e mãos, relaxa, eliminando a tensão do dia a dia, use esses exercícios para preparar-se para o momento em que irá começar a massagem. Essa é sua auto preparação. Como vê, todo o processo, visa melhorar o desempenho e a saúde de ambos, se não fosse assim, não teria sentido.

Você não irá se tornar uma gueixa, que somente dava prazer ao seu amo, você irá usufruir de todo o processo e todo o prazer que seu amado obterá na massagem, será compartilhado.

Nada mais justo.

ALIMENTOS E CHÁS AFRODISÍACOS:

Em nosso primeiro trabalho, somente era citados os chás que podemos servir antes de uma sessão da massagem

sensual, mas nos cursos e palestras, as participantes começaram a cobrar que fosse citados os alimentos também.

Ampliamos um pouco então, essa parte de nosso trabalho.

Realmente, é importante que se fale dos alimentos que devem ser servidos antes de uma sessão de massagem. Deve-se evitar pratos pesados, como feijoadas, refeições compostas por muitos pratos diferentes etc.., É preferível que se sirva, um peixe ou frango, no lugar da carne vermelha, prefira saladas e sopas.

E já que vamos servir uma comidinha, que ela seja "temperada" com alguma especiaria que tenha efeitos afrodisíacos. São vários os temperos que tem esse efeito e dentre eles, se pode escolher um ou mais para acrescentar no preparo dos pratos.

Em ordem alfabética, os temperos com efeitos afrodisíacos, segundo vários autores.

Alcaparra
Alecrim
Alfavaca
Anis
Artemísia
baunilha
canela
cominho
cravo da índia
erva doce (anis)
gengibre
hortelã
manjericão
mostarda
noz moscada
pimentas (todas)
salvia
salsa

O alho tem efeitos afrodisíacos também, mas deve ser usado com moderação, porque é hipotensor e pode "relaxar" demais.

Os chás:

São muitos os chás que tem efeitos afrodisíacos e são deliciosas lembranças para se servir antes da massagem e depois também, esses que estou falando foram testados e aprovados, mas você pode e deve criar os seus, misturando os ingredientes e descobrindo verdadeiras delícias.

Canela
Maçã
Morango
Kiwi
folhas de laranja
folhas de tangerina
uvas verdes
passas
ameixas pretas secas
tâmaras secas
chá preto com limão
catuaba
hortelã
gengibre (coloque uma pequena porção raspada, com outros ingredientes, porque o seu sabor é forte e pode não agradar)
noz moscada (mesmo procedimento do gengibre.)
Anis
alecrim
alfavaca

Os chás de ervas, podem ser preparados sozinhos ou misturando-se até três ervas diferentes.

Os chás de frutas, como o morango e o kiwi, devem ser preparados do seguinte modo:

- amasse no fundo da xícara ou do bule, as frutas até reduzi-las a um purê, coloque água fervente e abafe, esperando uns minutos antes de servir.

O chá das frutas secas, devem ser fervidos. Coloque junto ou separadas, as frutas que você fará o chá, tâmaras, passas,

ameixa, e deixe ferver um pouco (cerca de três minutos), apagando o fogo e esperando um pouco antes de servir.

Se você vai servir uma bebida, antes da massagem, não sirva o chá, mas pode servi-lo após a sessão se ambos quiserem. As melhores bebidas para esse momento, são:
Vinho branco ou champanhe.

Evite, bebidas mais fortes, ou cerveja. (cerveja então é a bebida mais anti romântica que conheço, lembra jogo de futebol, vai que ele se lembre de algum que esteja passando na televisão naquele momento... não se arrisque!)

Por outro lado, champanhe é perfeito, em taças, entre um carinho e outro.

Deixe uma bandeja com morangos, perto. Morangos e tesão podem não rimar, mas a sua associação é inevitável.

Ambiente:

Escolha com atenção e carinho, onde será a massagem.

É importante, que os preparativos, aconteçam, de preferência, na ausência de seu parceiro, a surpresa é um fator altamente excitante.

Escolha o local, decida se fará a massagem na cama ou no chão.

Abra as janelas e deixe que o ar seja renovado, se possível, que entre o sol. Onde será a massagem? Em sua cama ou no chão, sobre tapetes e almofadas? Para os lençóis, escolha as cores que irá usar, não existe uma cor especifica, mas com certeza, algumas que devem ser evitadas, o marrom, o cinza, o azul marinho, o verde garrafa, o roxo (São cores pesadas) use, o branco, amarelo, azul, verde claro, lilás, rosa, vermelho e todas as cores claras.

O preto, na sua roupa, sim, na cama não. Os lençóis floridos são admissíveis, se as estampas forem fortes (poázinho, florzinha, bichinhos, rodinhas... melhor não usar).

Lençóis de seda são maravilhosos. Sua textura é muito gostosa e sensual, prefira-o a outro tecido, se houver condição.

Almofadas são necessárias e muito importante, ajudam na hora de acomodar o seu parceiro para a massagem.

Use incenso no quarto antes da massagem, quando todo o ambiente já houver sido preparado, pode ser usado durante a massagem se ambos gostarem.

Escolha o aroma que preferir, todos são muito agradáveis. Alguns para que você possa conhecer, caso nunca tenha usado:

Canela
Rosa
Alecrim

Escolha a iluminação que irá usar. Pode ser uma luz indireta (um abajur) ou velas. Se optar pelo uso das velas, use sempre mais de uma e coloridas.

Existem no mercado um número grande de velas muito bonitas e alegres. Você pode usar velas perfumadas, mas nesse caso, use apenas uma perfumada e as outras que irão compor a sua decoração, não. Se usar a vela perfumada, não use o incenso.

Lembre-se que você irá usar um óleo, para massagear seu parceiro, esse óleo pode ser perfumado, mas escolha um de fragrância suave, para que não se torne enjoativo.

Bom senso deve ser a tônica, imagine um quarto com incenso, vela perfumada e óleo perfumado... já imaginou?

Agora esqueça.

VAMOS PASSAR À MASSAGEM?

Você poderá mudar ou mesmo acrescentar movimentos seus a essa técnica que é muito fácil, apenas não mude os movimentos que destaco, quando a massagem tiver objetivo terapêutico.

Problemas como ejaculação precoce e mesmo impotência, podem ser tratados com a massagem e toques em pontos específicos que estarei ensinando em um capítulo a parte.

Atenção: Os tratamentos alternativos, não substituem a consulta e o acompanhamento médico. Não deixe nunca de consultar-se e aconselhar ao seu amado que o faça regularmente.

ZONAS ERÓGENAS

Zona Erógena é composta por pontos em que quando tocados desperta maior desejo ou provoca um grande prazer.

Os pontos variam de pessoa a pessoa mas estão presente em todos e é somente um exercício de paciência descobrir esses pontos maravilhosos, que estão a nossa disposição para servir de fonte inesgotável de prazer.
Falo apenas sobre alguns, os mais comuns. Todos temos excelente resposta à massagem e toques em qualquer um deles.

- Calcanhares
- Parte posterior da coxa
- Dobradura entre as coxas e as nádegas
- A cintura como um todo
- A região pélvica
- Virilha
- Umbigo e toda a sua volta
- Mamilos e sua volta
- Pescoço
- Orelhas
- Queixo
- Nuca
- Boca
- Pulso

O pulso quando tocado com os lábios, provoca uma verdadeira descarga elétrica em algumas pessoas.

E creia, outros pontos estarão esperando para serem descobertos por você, aproveite para descobri-los mas não

negue a informação sobre os seus ou sutilmente, incentive o seu amado a descobri-los.☺

Tudo pronto?

Receba o seu amado com muito carinho, se for servir um jantar, observe que o prato escolhido deverá ser leve.

Respeite o mínimo de uma hora, para começar a massagem, se for após o jantar.

Aproveite esse tempo para namorar bastante, o que servirá como uma agradável introdução à massagem.

É bastante aconselhável que ambos tomem um rápido banho morno (porque não juntos?), para que fiquem preparados para o que virá a seguir e começar o relaxamento.

Conduza o seu amado até o quarto preparado para a sessão de massagem. Ajude-o a despir-se e dispa-se também, totalmente ou mantenha a calcinha e o sutiã, que serão retirados, quando você precisar usar o corpo durante a massagem, o contato dos corpos nús é insubistituível.

Sentem-se de frente um para o outro. Sincronizem a respiração.

Fique atenta em respirar o tempo todo da massagem, sentindo que o ar está chegando até o abdomen, essa é a respiração correta, para que a energia se expanda e você possa fazer uma massagem maravilhosa sem se cansar.

Peça para que êle se deite em decúbito dorsal (barriga para baixo), e fique bastante relaxado.

Os primeiros movimentos devem ser longos e suaves. Use as costas de suas mãos primeiro, abrangendo do pescoço e ombros até as pernas.

Repita por cinco vezes.

Os movimentos são como um bailado de suas mãos.

Durante todo tempo da massagem, mantenha-se tranquila e receptiva, sentindo o corpo de seu amado nas mãos, e vivenciando cada gesto.

Não se preocupe com nada, você já terá lido toda essa apostila anteriormente, no momento da massagem esqueça tudo que não estiver ligado ao ato em sí.

Não se importe se algo fugir de sua memória, sinta-se livre para criar e aproveite tudo.

A massagem sensual muito mais do que qualquer outra massagem, tem que envolver os dois, quem recebe e quem aplica em um mesmo mar de sensações e delícias.

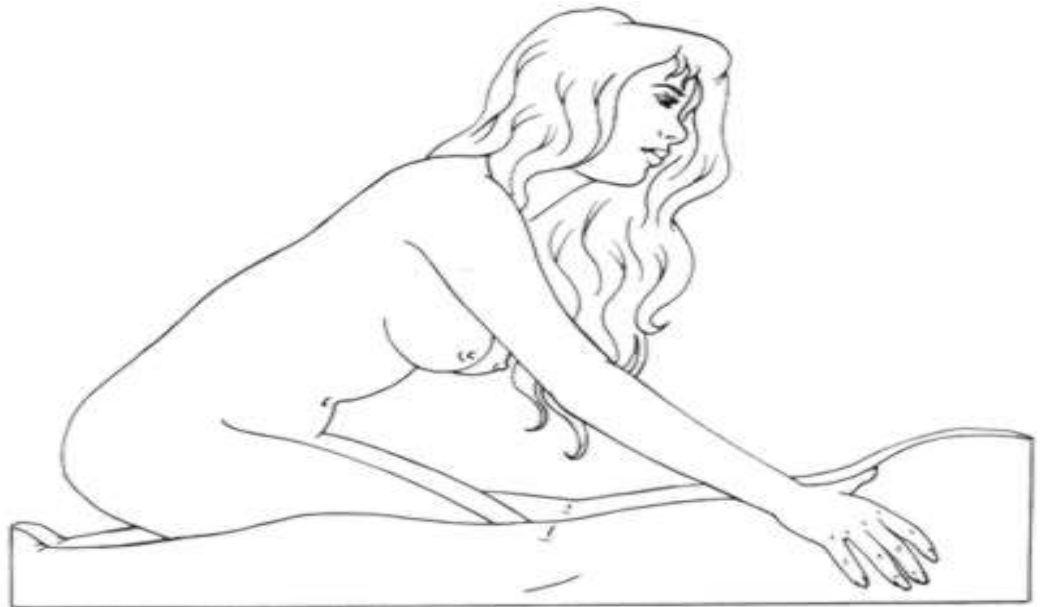
É importante que você massageie a nuca, os ombros e desça as mãos para os braços,
Repita algumas vezes, intercalando com a massagem mais longa, que envolve as costas, nádegas e pernas.
São movimentos abrangentes, que soltam a musculatura tensa e relaxa profundamente.

Mude um pouco agora, passe as mãos pelas costas, do pescoço até as pernas, apertando moderadamente.
Não precisa usar o óleo ainda, nesse inicio de massagem, use suas mãos para caminhar, apertando e soltando a musculatura, do pescoço, ombros, descendo sempre. Repita várias vezes esse caminho, como se estivesse varrendo com as mãos a energia, sempre para baixo, na direção das pernas. Caminhe com as mãos pelas pernas, cuidado para não faze-lo de forma muito suave, use uma certa pressão, para não provocar cócegas.

Você deverá passar ao seu amado confiança e comodidade, para que pouco a pouco ele relaxe.

Fig.01

Observe a figura. Nesse momento a massagem realmente começa, pela panturrilha.Quando se massageia a panturrilha, uma quantidade enorme de tensão se solta e o corpo todo relaxa, portanto massageie bem, uma, depois outra, sempre repetindo os movimentos longos com as mãos, abrangendo todo o corpo, detendo-se mais nas pernas.

fig.02

Posicione-se entre as pernas do seu amado, massageie bem as nádegas. Nelas, estão dezenas de pontos para tratamento de problemas sexuais. No capítulo próprio estarei falando mais a respeito, o importante é que se saiba que a massagem nessa região, provoca um relaxamento muito grande e aumenta o desejo sexual.

Caminhe com as mãos abrangendo das nádegas até os pés, tocados em um todo, sem pega-los.

Quando a intenção é além da massagem, tratar problemas como impotência ou mesmo inapetência sexual, que difere da impotência por ser um problema muito comum, que atinge os homens que trabalham demasiadamente e tem a mente eternamente ocupada. As preocupações do dia a dia, tudo isso acaba por provocar uma diminuição na libido.

Nesse caso, redobre a atenção quando massagear as nádegas, nelas estão uma quantidade considerável de pontos ligados a área sexual, aperte e solte, amasse e faça massagens circulares, não se preocupe em estar fugindo do real motivo da massagem, nas nádegas estão pontos que aumentam o desejo considerávelmente.

fig.03

Agora sim, depois da massagem nas pernas é a vez dos pés detalhadamente, primeiro um, depois outro. Aperte e solte em toda a extenção. Essa massagem fala por sí, não conheço ninguém que não goste, é maravilhosa e muito terapêutica, os pontos da planta dos pés estão ligados aos órgãos internos, essa massagem é um verdadeiro tratamento de saúde. Sempre é bom falar, porque até mesmo a auto massagem, nos ajuda a combater vários males e manter nossa saúde.

Na auto massagem, pegue cada dedinho dos pés rode e puxe com vigor (sem machuca-los), nos dedinhos dos pés estão pontos milagrosos para tratar a frigidez e embora não seja esse o nosso problema, porque não revigorar ainda mais o nosso desejo?

Portanto, massageie bem os pés.

Fig. 04

Hora de massagear mais detalhadamente as costas, pode usar o óleo. Uma quantidade mínima nas mãos, o óleo serve apenas para deixar suas mãos mais suaves e o deslizar mais fácil, evite o excesso porque pode ser desagradável para ele, sentir-se melado.

Sente-se confortavelmente em suas nádegas, êle não vai se importar.☺

Aperte e solte, esfregue, circule livremente as mãos pelas costas toda, sempre que estiver perto dos ombros e pescoço, detenha-se aí,massageando bem, dos ombros para os braços, e ao redor do pescoço. Vale beijinhos, lambidinhas, mordidinhas nas orelhas. (sem excesso, para a massagem não ter que parar aí), deixe-o sempre esperando pelo próximo momento. Prolongue os momentos, para isso serve essa massagem, que tirará o seu relacionamento da rotina.

Fig.05

Alterne o peso de seu corpo, com movimentos de suas pernas,para exercer uma pressão, de um lado e depois do outro do corpo dele, enquanto massageia com um pouco mais de força a região do meio das costas, essa pressão é muito agradável e seu corpo em contato com o corpo dele, muito excitante. Nesse ponto ele estará totalmente relaxado e curtindo cada momento, valorize seu toque, surpreendendo-o com um carinho de vez em quando.

Massageie trazendo as mãos, do centro das costas para as extremidades, esse movimento solta toda essa musculatura, acalmando até mesmo dores provocadas pela tensão. Como vê, mais do que uma namorada carinhosa, você está se transformando na terapeuta que ele precisa e sonhou encontrar.

Fig. 06

Posicione o corpo sobre as coxas dele, encostando a vulva em suas nádegas, deite-se aconchegando seu corpo ao dele, aproveitando seu peso para massagea-lo, usando todo o corpo, volte a posição inicial e torne a deitar-se, esse contato é muito gostoso para ambos. Quando deitada, aproveite para massagear seus braços, do ombro para as mãos. Suas pernas podem ser mantidas ao lado do corpo dele ou mesmo sobre suas pernas. Esse é o melhor momento

para massagear um pouco mais seu pescoço e nuca. Aproveite esses momentos para descansar um pouco.

Fig.07

Vá para o lado do corpo e trabalhe com as pontas dos dedos toda a extensão da coluna, espalme as mãos em suas nádegas e massageie bem com o dedo polegar o ponto mais próximo do cóccix, nesse ponto existe uma enorme quantidade de energia que deve ser dispensada e quando isso é feito, o efeito pode ser fantástico. A pessoa se sente leve e energizada. É um dos pontos para tratamento que falarei a seguir.

Fig.08

É hora de pedir que seu amado vire-se. Posicione-se entre suas pernas e comece a massagea-lo pelo tórax. Desça as mãos pelos ombros, o peito, na direção da barriga. Alterne a pressão de média para mais forte e repita algumas vezes. Use um pouco mais de óleo se for necessário.

Detenha-se em volta dos mamilos, fazendo com os dedos um desenho circular, a sensação é muito agradável e ele ficará encantado. Toque de leve os mamilos. Beijinhos são benvindos.

Na barriga, massageie em sentido horário em torno do umbigo.

Desça mais as mãos, chegando ao osso pubiano, massageie esse local de forma circular, mas não toque no pênis.

Cada coisa a seu tempo.

Volte a massagear todo o peito e descer em movimentos amplos, até as coxas.

Fig.09

Nesse momento é hora dele conhecer uma massagem diferente. Ele será massageado com seus seios. Isso mesmo, use seus seios para massagea-lo, detenha-se na barriga. Posicione seus seios de forma a abrigar o seu pênis e massageie de forma circular. Mantenha seus braços como mostra a figura, e não toque o seu pênis com as mãos.

Suba e desça seu corpo pelo corpo dele. Aproveite esse momento da massagem que é uma delícia para ambos.

Aproveite a proximidade de seu rosto e beije-o bastante, deixando que ele também a beije, mas não deixe que passe disso, ainda não...

Aproveite e descanse um pouco mais, deixando que ele sinta o peso de seu corpo.

Aproveite para sentir pela expressão dele, o quanto ele está gostando da massagem.

Não importa o tamanho dos seus seios, a massagem feita com eles é extremamente sensual, aproveite para massagear o pênis entre eles, ele vai adorar.

Fig.10

Hora de massagear sua virilha, posicione-se como a figura e trabalhe simultaneamente com as duas mãos.
Abranja toda a região com as mãos espalmadas e massageie bem, seguindo a sua intuição nesse momento.

Aproveite, deixando que ele também aproveite bem toda a magia desse toque

Continue massageando a virilha, estenda-se para as pernas, faça exatamente como na parte de traz , sempre de cima para baixo, na direção dos pés.

Fig.11

Abrace as coxas, como na figura, pressionando bem e sempre levando para baixo a energia. A energia que você não vê, mas que quando se massageia, se elimina o excesso e os bloqueios, e como resultado, um enorme bem estar.

Fig.12

É hora de massagear o pênis.
Faça-o com cuidado e suavidade. Pouco se precisa falar dessa massagem, porque é intuitivo e cada mulher tem o seu ritmo próprio e o seu jeito todo especial de tocar essa região. Vocês estão chegando perto do momento em que a massagem acaba e começa o amor. Falta pouco, estenda esse momento mais um pouco.
A partir desse momento acontece uma deliciosa confusão, você ainda estará massageando-o, mas de uma forma muito mais solta, a massagem se confunde com carinhos e você deixa que o calor do momento os envolva e fica difícil dizer onde termina a massagem e começa o amor, e é bom que seja assim, ele estará relaxado e receptivo, você também estará envolvida e feliz, disposta a tudo que der prazer a ambos. Hora de aproveitar!☺

Se você, mulher inteligente já está fazendo o treinamento do pompoar, a ginástica muscular vaginal, que fortalece seus músculos preparando-os para movimentos que quando praticados no momento do amor, transforma o sexo em um momento de prazer total para ambos, então essa é a hora de realmente surpreende-lo, com o chupitar... o revirginar...a torção....o travar... e todos os outros exercícios presentes na apostila Curso completo de Pompoar.
Depois... é so cobrar dele todo o prazer que você merece!

TRATAMENTOS PARA DISTÚRBIOS SEXUAIS

Esse capítulo é especialmente dedicado aos problemas sexuais.

No inicio de nosso trabalho não havia a intenção de fazer esse capítulo especial sobre esse assunto, mas com o lançamento da apostila do curso de pompoarismo, recebemos muitos e-mails de homens nos perguntando sobre técnicas que poderiam ajuda-los, não somente com relação a impotência e a ejaculação precoce, mas que fossem exercícios que intensificassem o desejo sexual.

Toda a seleção de exercícios apresentados aqui, foram exaustivamente testados e são usados normalmente em clínicas onde se pratica o shiatsu.

São eficazes e tem uma resposta bastante rápida, a diferença é notada logo que o homem comece os exercícios.

Vamos falar mais sobre os problemas masculinos, porque os femininos já foram tratados exaustivamente na apostila sobre a técnica do pompoar, com exercícios voltados para a frigidez e a dificuldade de chegar ao orgasmo, na técnica pompoar, a mulher encontra exercícios capazes de intensificar o orgasmo e mesmo facilitar a obtenção de orgasmos múltiplos.

Insisto que tanto homens quanto mulheres que apresentem algum tipo de distúrbio de qualquer ordem, deve procurar e ter o apoio de um médico, os tratamentos alternativos descritos nessa apostila se prestam a um acréscimo de recursos para sanar e manter a saúde.

Eficazes sim, mas não pregamos em hipótese alguma a substituição aos tratamentos convencionais.

Problemas de ordem sexuais nunca atingem um dos parceiros, a tendência natural infelizmente é que ambos sejam afetados.

Homens com problema de impotência, pode passar a rejeitar a mulher, que por sua vez, não tarda a procurar em si a raiz do problema, baixando inexoravelmente sua alto estima.

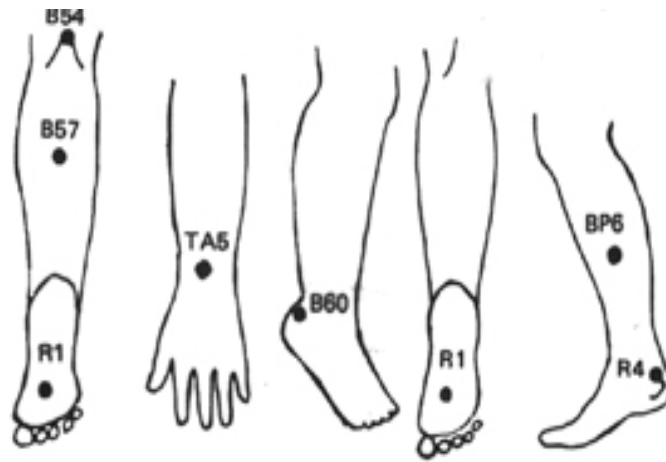
A ejaculação precoce do parceiro pode levar a mulher a insatisfação e ato contínuo a rejeição ao ato sexual, provocando uma falsa frigidez que com o passar dos anos acaba por se instalar, fazendo com que pessoas que se amam, acabem por esfriar o seu relacionamento, quando não detona um mar de acusações e culpas.

Vou apresentar os pontos do shiatsu eficazes para o tratamento da impotência e da ejaculação precoce e falarei também das posições sexuais favoráveis para o segundo caso. São técnicas seguras e fáceis de treinar. É preciso perseverança, mas os bons resultados logo o estará animando a prosseguir.

PONTOS DO SHIATSU:

Na técnica milenar chinesa, o shiatsu (shi dedo, atsu pressão) encontra-se vários pontos que embora sejam indicados como parte de um tratamento para melhorar a saúde física como um todo, seus resultados se manifestam rapidamente no aumento do potencial sexual. São usados para tratamento de distúrbios sexuais sempre com uma resposta muito positiva e pronta, estimulam e energizam toda a região pélvica, melhorando a performance sexual e aumentando a resistência física.

Esses pontos, podem ser massageados, durante a sua sessão de massagem sensual se o objetivo for aumentar a libido ou antes, se for para tratamento.

E são pontos em sua maioria facilmente trabalhados pelo próprio interessado.

- Centro da parte posterior do joelho. Ponto B54 do meridiano da bexiga. Localiza-se facilmente, dobrando-se ligeiramente a perna, ele se encontra no meio da dobradura do joelho. Aperte, circulando o dedo vigorosamente por dois minutos.

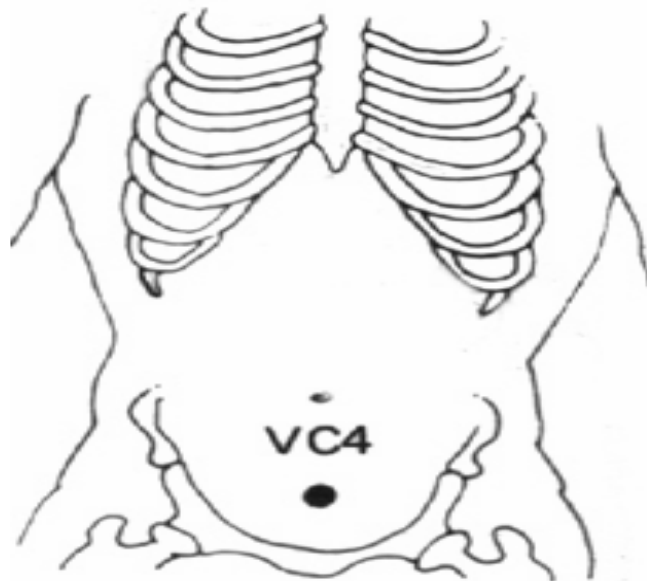
- Meio da batata da perna (conte cinco dedos do meio da parte posterior da coxa, descendo para a perna.).

- Abaixo do ponto 54 encontra-se o ponto B57 (ponto 57 do meridiano da bexiga) A técnica de massagea-lo é a mesma, com o dedo polegar, mantendo uma pressão forte e circular.

- Centro da sola do pé. O ponto R1, ponto 1 do meridiano do rim (massageie com o dedo, de forma circular, apertando um pouco para exercer uma pressão profunda.)

- ♦ Centro da parte superior do pulso (costa da mão). O ponto T5 é o ponto 5 do meridiano do triplo aquecedor, responsável pela distribuição de calor em nosso corpo, (em análise muito simplificada), é um ponto que quando massageado nos dá maior vigor e disposição, ajuda também a diminuir a sensação de cansaço.

- ♦ Quando você pega o calcanhar, por traz e aperta, você está tocando dois pontos de tratamento muito bons, na parte exterior do calcanhar o B60 e na interior o R4 (60 do meridiano da bexiga e o 4 do meridiano do rim)

- ♦ Esse é o ponto principal de tratamento. Seu nome, kuan-yuan, o ponto 4 do meridiano do vaso da concepção. Ele trata além de muitos outros problemas (que não compete falar aqui, para não fugirmos de nosso tema), como a ausência de desejo sexual e a ejaculação precoce Ele se encontra a 7,5 cm abaixo do umbigo, ao longo da linha meridiana de superfície abdominal. Conte quatro dedos abaixo do umbigo, essa é a maneira mais fácil de localiza-lo. Massageie com o dedo polegar, de forma circular, ritmo vigoroso, durante dois minutos.

Ejaculação precoce:

(Exercício usado na Faculdade Nishi de Medicina, no Japão)

Esse ponto foi destacado, porque deve ser praticado apenas pelo próprio interessado.
O homem, deve usar o polegar e o dedo indicador para comprimir a ponta do pênis enquanto está ereto, antes da ejaculação.

Repetir até que se normalize o problema.

Observe as duas imagens a seguir, elas mostram posições sexuais bastante favoráveis para quem sofre de ejaculação precoce.

Nesta posição o homem força a parte superior do pênis, contra a entrada da vagina e essa pressão, forma como se uma barreira natural, regulando o desejo e facilitando o controle.

Nesta posição é a mulher quem exerce a pressão na base do pênis como um resultado idêntico a posição anterior, ficando a critério de ambos a escolha por uma ou outra posição ou mesmo alternarem as duas para facilitar e não cansar demais um ou outro. O importante é a pressão na base do pênis, que facilita o controle da ejaculação.

Na figura 07 a mulher está massageando toda a extensão da coluna até as nádegas. Essa é uma massagem que sempre deve ser repetida, assim todos os pontos presentes nessa região estarão sendo trabalhados, como resultado maior desejo sexual.

Estamos chegando ao fim desse trabalho que foi desenvolvido com a intenção de levar até os casais, não somente a técnica de uma massagem maravilhosa ou os exercícios para os problemas apresentados mas antes de tudo, levar um motivo para que se converse, façam a massagem e partam daí para outras coisas mais, invenções pessoais e tudo que for preciso para fazer com que a convivência se torne leve e deliciosa e ambos descubram a alegria infinita que so conhecem aqueles que descobriram o enorme manancial de prazer que somente um amante pode proporcionar ao outro.

Muito amor e paz!

POMPOAR ARTE DE AMAR
Caixa Postal 90017
Petrópolis RJ Cep: 25.621-970

Home page: www.pompoarte.com.br
e-mail: pompoar@terra.com.br